

Ciao! C'è un gesto semplice che puoi fare ogni giorno per proteggere te e chi ti sta vicino.

## LAVARSI LE MANI.



### PERCHÉ È IMPORTANTE



Le mani toccano tutto: superfici, oggetti, persone. Senza accorgercene, trasportiamo germi da un posto all'altro.



**Lavarsi le mani rompe questa catena e riduce il rischio di ammalarsi.**

### QUANDO FARLO



✓ Prima di mangiare o preparare il cibo



✓ Prima e dopo aver toccato una persona malata



✓ Dopo essere stati in bagno



✓ Dopo aver tossito, starnutito o soffiato il naso



✓ Dopo aver toccato animali o superfici pubbliche

### COME FARLO BENE

**CON ACQUA E SAPONE:** almeno **60 secondi**, strofinando bene palmi, dorso, dita e unghie.



**CON IL GEL IGIENIZZANTE:** almeno **20-30 secondi**, coprendo tutta la mano.



*\*Non è un gesto veloce – vale la pena farlo bene.*

Non servono attrezzature speciali. Solo un po' di attenzione. Le mani pulite proteggono te, la tua famiglia e le persone più fragili.

**LAVALE SPESSO. LAVALE BENE.**

*È il gesto più semplice che conosci.*



Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia

ASST Melegnano e Martesana